PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora
Vol.5, No.6, Oktober 2026

Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Pengungkapan Diri Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Kota Makassar

Dzulfa Handayani[1], Ahmad Razak[2], Ahmad Yasser[3]
[1, 2, 3] Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar. Indonesia
E-mail: handayanidzulfa@gmail.com[1], ahmad7106@unm.ac.id[2], ahmadyasser_mansyur@yahoo.com[3]

Article History:
Received: 01 Agustus 2026
Revised: 13 Agustus 2026
Accepted: 21 Agustus 2026

Keywords: *Regulasi Emosi, Media Sosial*

Abstract: *Proses pengungkapan diri terjadi ketika pemikiran dan juga pertimbangan mengenai sesuatu yang di unggah individu di media sosial. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap pengungkapan diri mahasiswa pengguna media sosial di Kota Makassar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan menggunakan teknik analisis data regresi linear sederhana untuk memeroleh responden. Responden dalam penelitian ini adalah 371 mahasiswa Perguruan Tinggi di Makassar. Penelitian ini menggunakan modifikasi skala Ders_18, modifikasi skala Pengungkapan diri dalam bentuk skala Likert. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif regulasi emosi terhadap pengungkapan diri mahasiswa pengguna media sosial di Kota Makassar dengan nilai signifikan (B=0,245, p=0,00).*

PENDAHULUAN

Sosial media itu adalah salah satu sarana dalam menyampaikan berbagai macam berita dan informasi baik itu bersifat politik, akademik dan lain-lainnya, namun media sosial dalam perkembangannya bukan saja berfungsi sebagai media informasi, namun juga berfungsih menjadi media komunikasi dan pengungkapan diri seperti katarsis, konseling online. Hootsuite (2022) dalam *surveynya* mengemukakan terdapat beberapa alasan utama yang mendasari pengguna internet. Beberapa diantaranya yaitu, sebagai sarana menemukan informasi, sarana untuk menemukan ide-ide, sarana komunikasi dengan teman dan keluarga, sarana untuk mengisi waktu luang, mengikuti berita dan kejadian terkini, dan menonton video, TV dan film. Meningkatnya kebutuhan informasi mendorong individu kemudian menjadikan media sosial sebagai kebutuhan. Fauzia, Maslihah & Ihsan, 2019 mengemukakan bahwa media sosial dapat menentukan informasi apa yang ingin disampaikan dan diungkapkan melalui dirinya sendiri dan bagaimana informasi akan disampaikan dan kepada siapa informasi akan disampaikan. Makassar sebagai kota metropolitan dimana perkembangan internet sudah sangat pesat dikalangan masyarakat, tentu internet ini memudahkan terbukanya akses media online sebagai media komunikasi pada masyarakat umum termasuk mahasiswa.

Kagnici (2012) mengemukakan bahwa salah satu keberhasilan penyesuain diri di universitas dipengaruhi oleh adanya keterbukaan diri. Keterbukaan diri mahasiswa membangun hubungan baik dengan individu lainnya yang disampaikan secara langsung maupun dengan perantara media sosial. Dengan adanya keterbukaan diri mahasiswa dapat mengubah pengalaman kehidupan sehari-hari setiap individu, baik itu untuk bertukar informasi dan menjalin pertemanan maupun sebagai

tempat mencurahkan hati.

Bazarova & Choi, (2014) mengungkapkan bahwa pengungkapan diri adalah menyampaikan informasi tentang identitas individu dan menjelaskan posisi seseorang untuk diri sendiri dan orang lain. Pengungkapan diri pada media sosial, umumnya mencakup individu berbagi informasi berupa status, chatting, video atau foto, komentar dan sebagainya. Terutama individu yang senang melakukan curahan hati di jejarinng sosial. Pengungkapan diri itu penting karena individu akan mengenal individu lainnya, hubungan terasa dekat dan komunikasi akan menjadi efektif dan bisa saling mengenal dengan baik.

Devito (2011) mengungkapkan bahwa pengungkapan diri merupakan jenis komunikasi sehinggah individu menyampaikan informasi mengenai dirinya yang biasa dirahasiakan. Keterbukaan diri merupakan informasi mengenai dirinya sendiri, gagasan, emosi, dan reaksi individu. Pengungkapan diri adalah suatu interaksi yang tujuannya untuk memberikan informasi dengan individu lain, yang tidak ditanyakan sebelumnya kepada penerima informasi. Aspek pengungkapan diri yaitu ukuran, valensi, kecermatan dan kejujurn, tujuan dan maksud, serta keintiman.

Hasil penelitian yang dilakukan Nurwakhidayati (2018) mengemukakan jika pengungkapan diri mempunyai hubungan yang signifikan dengan interaksi sosial pada remaja. Makin tinggi pengungkapan diri, maka makin tinggi pula interaksi sosial pada individu. Ritonga (2019) mengemukakan bahwa semakin baik hubungan interpersonal individu, maka semakin baik pengungkapan diri yang dimiliki.

Zhang dan Fu (2020) mengemukakan bahwa studi menunjukkan bahwa pengungkapan diri dapat menumbuhkan kepercayaan dan keintiman yang mengarah pada pengembangan dan pemelihara hubungan, namun dapat membawa resiko kehilangan informasi dan pelanggaran privasi sehingga menyebabkan cyberbullying, pengawasan dan pencurian informasi atau identitas. Ma, Hancock dan Naaman (2016) mengemukakan bahwa pengungkapan diri dapat mengakibatkan peningkatan kerentanan, hilangnya pripasi, dampak negative pada identitas dan presentasi diri, serta menghadirkan resiko yang disebabkan oleh pengungkapan diri kepada audiens yang tidak di inginkan.

Gainau (2009) mengemukakan bahwa pengungkapan diri berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengungkapkan dirinya melalui informasi yang diberikan individu lainnya. Semakin baik pengungkapan diri maka komunikasi akan berjalan lancar. Mafazi dan Nuqul (2017) mengemukakan bahwa pengungkapan diri yang positif seperti menberikan selamat, pujian, motivasi lewat media sosial dan dapat meningkatkan kesehatan mental, fisik, kontrol emosi yang baik sehinggah bisa menyusun kembali pikiran dan perasaan mengenai pengalam yang pernah di alami atau pikiran yang dipendam oleh individu, pengungkapan diri yang negatif seperti menghina individu lain, berkata kasar sehinggah dapat penolakan pada individu lainya, mengejek, dijauhkan bahkan dikucilakn dari pergaulan sosial media.

Muhammad, Erlina dan Hankim (2021) menjelaskan bahwa faktor mempengaruhi pengungkapan diri pada pengguna internet adalah jenis kepribadian dimana jenis kepribadian tersebut dibagi menjadi dua bagian, yaitu introvert dan ekstrover. Individu yang introvert cenderung membatasi diri sehinggah hal yang bersifat personal tidak diugkapkan di ruang umum. Sedangkan orang ekstrover merasa nyaman mengungkapkan peristiwa yang personal di ruang umum. Penelitian dilakukan oleh Muhammad, Erlina dan Hankim (2021) terdapat 71 mahasiswa menjelaskan bahwa makin ekstrover mahasiswa, maka makin tinggi pengungkapan diri di media sosial.

Berdasarkan survei awal yang dilakuka pada mahasiswa wilayah kota Makassar, yaitu UNM, UINM, Bosowa, UMI, Nitro, Unismu dan Poltek, sebanyak 35 mahasiswa diantaranya 38% laki-

laki dan 62% perempuan yang sering menggunakan media sosial. Mahasiswa tersebut menunjukkan bahwa 17% mahasiswa mengalami pengungkapan diri rendah, 57% mahasiswa mengalami pengungkapan diri sedang, 26% mahasiswa mengalami pengungkapan diri tinggi. Kebanyakan mahasiswa mengunakan Instagram sebagai media yang sering diakses dan kebanyakan mahasiswa mengekpresiskan hal-hal yang terjadi dengan menyebarkan foto tentang hal yang menyenangkan yang dialami. Hal ini sangat strategis bagi mahasiswa dalam mengungkapkan perasaan dirinya. Adapun alasan pengungkapan diri tinggi karena adanya penerimaan diri pada individu sehinggah dia mampu mengungkapankan dirinya lewat media sosial. Adapun alasan mereka tidak menceritakan atau mengungkapkan informasi dirinya, yaitu kadang mendapatkan respon yang tidak baik oleh individu lainnya, informasi yang bersifat privasi, lebih suka memendam sendiri, kadang menceritakan informasi pribadi sedikit membantu menyelesaikan masalah, malas merespon, lebih suka mengungkapkan dirinya kepada keluarga karena tidak percaya dengan orang, ada rasa curiga dan takut apa bila disalah artikan.

Mahasiswa yang melakukan pengungkapan diri melibatkan emosi dan perasaan yang dialami, baik itu emosi positif maupun emosi negatif. Emosi yang paling banyak seseorang alami yaitu emosi marah, sedih, senang, takut, jijik, malu, terkejut dan reaksi emosi lainnya ketika sedang berhubungan dengan orang lain. Fungsi dari pengungkapan diri lainnya adalah bentuk ekpresi. Mengungah di media sosial pada dasarnya adalah sebagai salah satu bentuk pengungkapan ekspresi. Ekspresi secara berlebihan adalah bentuk kemarahan dan kekesalan sehinggah jika tidak di kontrol dan apabila emosi yang tidak di regulasi membuat masalah pada diri. Dengan adanya pengungkapan diri mahasiswa membutuhkan pengelolaan emosi yang baik sebelum mengunggah ke media sosial. Putri dan Handayani (2020) mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan keahlian individu untuk mengatur pikiran dan tindakan pada saat menghadapi emosi yang dialaminya.

Victor dan Klonsky (2016) mengemukakan bahwa regulasi emosi secara luas didefinisikan sebagai proses dimana individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka memilikinya dan bagaimana mereka mengalami dan mengekpresikan emosi tersebut. Victor dan Klonsky (2016) mengemukakan bahwa aspek regulasi emosi yaitu *nonacceptance*, *goals*, *impulse*, *awareness*, *strategies*, dan *clarity*.

Berdasarkan dari hasil analisis yang dilakukan Supriadi dan Hatta (2021) terkait hal lainnya hubungan regulasi emosi dengan adiksi sosial media di usia remaja di wilayah Bandung mengemukakan jika ada hubungan negatif dngan kriteria antara regulasi emosi dengan adiksi sosial. Apabila tingkat regulasi emosi tinggi maka, adiksi sisoal semakin rendah dan apabila tingkat regulasi emosi rendah maka adiksi sosial semakin rendah.

Choirunisa dan Edati (2018) melakukan penelitian dan memperoleh hasil yang mengatakan bahwa semakin itnggi intenistas komunisasi interpersonal dengna orang tua dan remaja maka semakin tinggi proses dari regulasi emosi. Sehinggah hasil dari penelitan adalah hubungan remaja dan orang tua dapat terlaksanakan melalui suatu proses komunikasi dengan keduanya. Komunikasi adalah suatu proses untuk menyampaikan pesan kepada individu bersarkan maksud yang diinginkan, baik itu informasi yang disampaikan secara langsung maupun tidak langsung. Komunikasi interpersonal dilakukan antara remaja dan orang tua agar terjalin komunikasi yang baik.

METODE PENELITIAN (Times New Roman, size 12)

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dalam bentuk survei. Pengungkapan diri merupakan komunikasi antara dua orang atau lebih dimana individu mengungkapkan informasi tentang dirinya, baik informasi bersifat rahasia maupun informasi publik yang dapat dipercaya. Regulasi emosi yaitu proses yang terjadi pada individu untuk merespon dan mengontrol

perilaku sebelum mengekpresikan emosi yang dirasakan oleh individu hingga memberikan respon terhadap emosi yang dirasakan.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif pada Perguruan Tinggi di Kota Makassar yang menggunakan media sosial. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel penelitian yaitu menggunakan teknik *nonprobability sampling* yaitu *accidental sampling* untuk memilih responden penelitian yang sesuai dengan kriteria. Banyaknya sampel untuk penelitian ini adalah sebanyak 371 responden.

Instrumen penelitian menggunakan skala pengungkapan diri dan *ders-18*. Skala pengungkapan diri dalam penelitian ini adalah adaptasi yang disusun oleh Devito (Arfida, Murdiana dan Firdaus, 2022) yang terdiri dari 21 aitem dengan masing-masing skala terdiri dari dua jenis aitem, yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Hasil uji validitas isi dengan menggunakan Aiken's V pada skala pengungkapan diri berkisar 0,66 - 0,83.

Skala regulasi emosi ini diadaptasi dari skala *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS-18) yang disusun oleh Victor dan Klonsky (2016) yang terdiri dari 18 aitem. Hasil uji validitas isi dengan menggunakan Aiken's V pada skala *ders-18* menunjukkan skor aitem mencapai angka antara 0,75 - 0,83. Sehingga dinyatakan bahwa aitem-aitem skala pengungkapan diri dan *ders-18* valid untuk digunakan dalam penelitian.

Reliabilitas skala dalam penelitian ini dilakukan setelah uji coba skala. Reliabilitas skala pengungkapan diri memiliki nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,890 dan skala *ders-18* memiliki nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,841. Nilai koefisien tersebut menunjukkan bahwa kedua skala dinyatakan reliabel dengan skala pengungkapan diri dalam kategosi bagus dan skala *ders-18* dalam kategori bagus. Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana menggunakan *IBM SPSS Statistics 26*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

1.1 Demografis responden

Table 1. Data deskripsi responden berdasarkan jenis kelamin

Status Demografis	Data Responden	Jumlah Responden	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	101	27
	Perempuan	270	73

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 371 Mahasiswa mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 270 orang (73%) sedangkan responden laki-laki berjumlah 101 orang (27%).

Table 2. Data deskripsi responden berdasarkan usia

Usia	Laki-laki	(%)	Perempuan	(%)	Total	(%)
17	2	0,5	1	0,3	3	0,8
18	7	1,9	29	7,8	36	9,7
19	13	3,5	55	14,8	68	18,3
20	24	6,5	57	15,8	81	21,8
21	9	2,4	43	11,8	52	14,0
22	25	6,7	32	8,6	56	15,4
23	15	4,0	30	8,1	45	12,1
24	4	1,1	17	4,6	21	5,7
25	2	0,5	6	1,6	8	2,2
26	1	0,3	0	0	1	0,3

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa usia, persentase tertinggi pada responden adalah yang berusia 20 tahun, yaitu sebanyak 81 orang (21,8%), dan persentase terendah adalah responden yang berusia 26 tahun, yaitu sebanyak 1 orang (0,3%).

Table 3. Data deskripsi responden berdasarkan media sosial

Media Sosial	Laki-laki	(%)	Perempuan	(%)	Total	(%)
Twitter	1	0,3	2	0,5	3	0,8
WhatsApp	55	14,8	68	18,3	123	33,2
Instagram	36	9,7	139	37,5	175	47,2
Tiktok	6	1,6	54	14,6	60	16,2
Line	0	0	1	0,3	1	0,3
Facebook	3	0.8	6	1,6	9	2,4

Berdasarka data tabel 3 menunjukkan bahwa media sosial yang sering digunakan adalah Instagram dengan jumlah 175 orang (47,2%), dan presentase terendah adalah Line dengan jumlah 1 orang (0,3%).

1.2 Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini mmenggunakan metode uji Kolmogorov Smirnov. Pengujian normalitas dilakukan dengan bantuan *IBM SPSS 26 for windows*. Data residual bedistribusi normal jika nilai koefisiensi p>0.05 dan bedistribusi tidak normal jika nilai koefisiensi p<0.05.

Table 4. Hasil uji normalitas

Variabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
Regulasi Emosi Pengungkapan Diri	0.200	Normal

Hasil uji normalitas dengan metode Kolmogrov Smirnov dalam penelitian ini menunjukkan bahwa data pada variabel pengungkapan diri dan regulasi emosi terdistribusi normal (p=0,200>0,05).

1.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan uji regresi linier melalui program *SPSS* 26 *for windows.*

Table 5. Hasil uji hipotesis

Model	B	Beta	t	Sig.
(Constant)	41,497		22,095	0,000
Regulasi Emosi	-0,245	-0,277	-5,544	0,000

Berdasarkan data pada tabel 5, menunjukkan hasil yang diperoleh nilai constant (a) sebesar 41,497, sedangkan nilai regulasi emosi (b/koefisien regresi) sebesar -0,245.

Dari hasil uji regresi diporeleh nilai signifikansi regulasi emosi sebesar 0,000 lebih kecil dari *alpha* 0,05 maka H0 ditolak, artinya terdapat pengaruh signifikan regulasi emosi terhadap pengungkapan diri. Nilai koefisien regulasi emosi berpengaruh negatif yang berarti regulasi emosi berpengaruh negatif terhadap pengungkapan diri. Sehinggah, makin rendah regulasi emosi maka makin meningkat pengungkapan diri pada mahasiswa yang menggunakan media sosial, sebaliknya jika makin tinggi regulasi emosi maka makin menurun pengungungkapan diri mahasiswa di media sosial.

2. Pembahasan

a. Gambaran Deskriptif Pengungkapan Diri

Hasil analisis deskriptif variabel pengungkapan diri yang telah dilakukan terhadap 371 responden menunjukkan bahwa terdapat 71 responden (19,14%) memiliki tingkat pengungkapan diri tinggi, 202 responden (54%) memiliki tingkat pengungkapan diri sedang dan 98 responden (26,4%) memiliki tingkat pengungkapan diri rendah. Hasil di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden tergolong dalam kategori memiliki pengungkapan diri yang sedang dengan presentase sedang.

Devito (2011) menjelaskan bahwa pengungkapan diri merupakan suatu bentuk komunikasi dimana seseorang mengungkapkan informasi mengenai diri sendiri yang biasa disembunyikan. Pengungkapan diri yang dilakukan tanpa ada paksaan dari individu lainnya. Mahasiswa dengan pengungkapan diri yang baik lebih cenderung mengepos foto atau video, mengobrol, berkomentar, dan mebuat status mengenai hal-hal pribadi, seperti peristiwa yang positif maupun negative. Tidak banyak individu menuliskan status yang menggambarkan kegiatan atau perasaanya.

Individu yang memiliki pengungkapan diri sedang dikarenakan individu tidak benar-benar mengungkapkan diri secara personal atau mendalam. Gainau (2009) mengemukakan bahwa salah satu faktor penting dalam hubungan interpersonal yang sehat adalah perilaku keterbukaan diri dan dapat mengenal individu untuk lebih mengenal dan mengetahui satu sama lain dalam hubunngan interpersonal. Meskipun individu dalam kategori ini cenderung merupakan pengguna aktif media sosail, namun individu dalam kategori ini hanya menelusuri fitur-fitur lebih sering digunakan saat menggunakan media sosial.

Individu yang memiliki *self-disclosure* tinggi akan merasa nyaman dan aman untuk mengungkapkan diri di dunia maya mengenai keterbukaan dirinya tentang hal-hal yang personal dan impersonal. Rossen (Fauzia, Muslihah & Ihsan, 2019) mengungkapkan bahwa individu merasa tenang mengungkapakan perasaanya interpesonalnya kepada seseorang di jejaring sosial. Chang & Heo (2014) mengemukakan bahwa individu yang menggunakan media sosial sangat menyadari risiko yang terlibat dalam mengungkapkan informasi pribadi yang sangat sensitif sehinggah individu tidak akan mengungkapkan informasi, tidak peduli seberapa besar mereka merasakan manfaatnya.

Individu dalam kategori rendah selektif terhadap pengugkapan diri dan sering mengunakan sosial media sesuai kebutuhan. Individu yang memiliki self disclosure rendah cenderung akan lebih berhati-hati dalam mengungkapkan diri di media sosial, mereka hanya akan mengungkapakan diri tentang hal- hal yang bersifat impersonal atau tentang ha-hal tertentu saja. Sehingga menyaring terlebih dahulu informasi informasi yang akan diungkapkan. Individu cenderung tidak mengungkapkan hal-hal yang dianggap tabu, aib, atau kekurangan dalam dirinya. Widiastuti (2016) mengemukakan bahwa pengungkapan diri yang rendah lebih selektif dalam mengekresikan diri di sosial media, individu hanya mengungkapkan diri melalui hubungan. Sehinggah dapat menyaring informasi yang diungkapkan kepada orang lain.

b. Gambaran Deskriptif Regulasi Emosi

Hasil analisis deskriptif variabel regulasi emosi yang telah dilakukan terhadap 371 responden menunjukkan bahwa terdapat 90 responden (24,26%) memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi, terdapat 253 responden (68,19%) memiliki tingkat regulasi emosi yang sedang dan terdapat 28 responden (7,55%) memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah. Berdasarkan hasil kategorisasi responden pada variabel regulasi emosi, mayoritas responden memiliki regulasi emosi dengan tingkat sedang.

Hasil menunjukkan bahwa mahasiswa di Kota Makassar kurang mampu untuk mengatur emosi pada dirinya. Dewinda dan Efrizon (2018) mengemukakan bahwa regulasi emosi berkaitan dengan kemampuan kognisi individu. Kebanyakan individu memilih media sosial sebagai tempat menyalurkan emosinya, mengendali situasi atau peristiwa. Salovey dan Sluyter (Wulandari &

Khusumadewi, 2021) mengemukakan bahwa hubungan interpersonal dapat memengaruhi regulasi emosi.

Emosi memuncak ketika individu ingin menggapai satu tujuan yang berhubungan dengan tempat dan individu lainnya. Rahmadina, Afriyeni dan Sarry (2018) mengemukakan bahwa regulasi emosi yang baik dapat dicapai ketika individu mempunyai tahap kesadaran yang tinggi terhadap kesan buruk pengguna media sosial.

Kelompok regulasi emosi rendah memiliki arah hubungan yang positif. Ketika regulasi emosi semakin stabil, maka pengungkapan diri juga baik. Lei dan Wu (Supriadi & Hatta, 2021) mengemukakan bahwa seseorang dengan kemampuan regulasi emosi rendah dapat menggunakan internet untuk menurunkan tekanan dilami, sehinggah individu mengalami adiksi media sosial. Individu yang pandai mengatur emosi cenderung menghindari kecanduan media sosial karena individu terlibat dalam aktivitas lain yang sangat mengatur emosi dan dapat menghindari kecanduan media sosial. Individu dengan keterampilan regulasi emosi rendah dapat mengatur emosinya sebelum menggunakan media sosial, sehinggah tidak menggunakan media sosial untuk mengatur emosinya.

Ketika regulasi emosi semakin stabil, maka intensitas pengungkapan diri akan berkurang. Karena seseorang mampu meregulasi emosinya dengan cukup stabil, maka tidak mempengaruhi pengungkapan dirinya. Makmuroch (2014) mengemukakan bahwa individu dengan regulasi emosi yang baik mampu memahami situasi dan secara positif mengubah pemikiran atau penilaian individu tentang situasi yang dihadapi, yang mengarah ke respon emosional yang positif. Namun, ketika kemampuan mengatur emosinya rendah, dapat membuat individu menjadi terlalu percaya diri.

c. Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Pengungkapan Diri Mahasiswa Pengguna Media Sosial Di Kota Makassar

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh negatif regulasi emosi terhadap pengungkapan diri mahasiswa pengguna media sosial di Kota Makassar yang berarti bahwa makin rendah regulasi emosi maka makin baik pengungkapan diri pada mahasiswa yang menggunakan media sosial, sebaliknya jika makin tinggi regulasi emosi maka makin menurun pengungungkapan diri mahasiswa di media sosial. Hasil yang di dapatkan dalam penelitian ini sama dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Suryanto, Andomeda, dan Wiworo (2020).

Individu dengan regulasi emosi rendah, semakin stabil regulasi emosi, semakin meningkat pula pengungkapan dirinya sedangkan pada kelompok regulasi emosi tinggi, semakin stabil regulasi emosi seseorang maka akan semakin berkurang intensitas pengungkapan dirinya ke media sosial Twitter, menurut Suryanto, Andomeda, dan Wiworo (2020). Kelompok regulasi emosi rendah memiliki hubungan yang positif. Saat regulasi emosi menjadi lebih stabil, pengungkapan diri akan meningkat. Sebaliknya, pada kelompok regulasi tinggi memiliki arah hubungan yang negatif. Ketika regulasi emosi lebih stabil, intensitas pengungkapan diri menurun. Karena individu mampu mengatur emosinya dengan cukup baik, hal ini tidak mempengaruhi pengungkapan dirinya.

Dengan adanya pengungkapan diri mahasiswa kemungkinan di sebabkan oleh berbagai hal. Pertama kerena ada faktor budaya. Gainau (Brehm, 2009) mengemukakan bahwa kebudayaan memiliki peran penting dalam mendidik perilaku individu untuk melakukan pengungkapan diri individu. Kedua karena perbedaan jenis kelamin. Gainau (Barry, 2009) mengemukakan bahwa terdapat perbedaan jenis kelamin dalam perilaku pada setiap individu.

Devito (1997) mengemukakan bahwa pengungkapan diri yang dilakukan akan sangat tidak terbatas oleh waktu, di mana seseorang dapat kapan saja terhubung dengan aktivitas internet dan melakukan self-disclosure pada media sosial. Hal ini terlihat dari hasil penelitian yang menunjukkan dari 371 responden, 42 responden menjawab sangat tidak setuju, 112 responden

menjawab tidak setuju, 110 responden menjawab netral, 71 responden menjawab setuju dan 36 responden menjawab sangat setuju. Frekuensi mencakup gambaran seberapa sering individu mengakses internet dengan berbagai tujuan, yang dinyatakan dalam kurun waktu tertentu sehinggah individu bisa meregulasi emosinya melalui media sosial.

Pengungkapan diri rendah cenderung mengkhawatirkan apa yang orang lain posting tentang mereka di jejaring sosial, mereka akan lebih banyak menggunakan waktunya di media sosial dengan memantau konten, menghapus posting yang mendapatkan respons negatif dari orang lain. Pengguna media sosial yang memiliki pengungkapan diri tinggi cenderung menghabiskan waktu untuk membangun citra personal di media sosial. Mereka lebih sering memposting mengenai apa yang mereka suka atau tidak suka, opini tentang sesuatu, juga persepsinya tentang berbagai hal.

Kecermatan dalam melakukan pengungkapan diri ditentukan oleh kemampuan individu mengetahui dan mengenal diri sendiri. Maka individu dapat melakukan pengungkapan diri dengan cermat. Kejujuran juga merupakan hal yang penting dalam pengungkapan diri. Kadang pengungkapan diri juga sengaja dilebihkan sehingga memancing rasa penasaran dan simpati orang lain menurut (Devito, 1997). Ketika individu melakukan pengungkapan diri individu akan memberitahukan apa yang ditujukan untuk diungkapkan, sehingga dengan sadar individu tersebut dapat mengontrol pengungkapan diri.

Pengungkapan diri sangat berpengaruh dengan siapa seseorang terbuka terhadap orang lain. Semakin akrab hubungan seseorang dengan orang lain, maka semakin terbuka individu kepada orang tersebut, demikian pula sebaliknya. Selain itu, pengungkapan diri dapat menciptakan keakraban, kepercayaan, dan kekeluargaan. Makin tercipta pengertian di antara seseorang dengan orang lain, maka komunikasi akan berjalan dengan baik

Pengungkapan diri diperlukan untuk melepaskan beban psikologis seseorang, dengan pengungkapan diri yang tepat dapat membuat mahasiswa mencapai kesehatan mental. Akan tetapi tidak dilakukan secara sering dan berlebihan dalam menampilkan diri di instagram agar tidak terjadi hal yang diinginkan. Karena apapun yang mahasiswa posting merupakan pertanggung jawaban diri terhadap orang yang mengkonsumsi unggahan tersebut. Selain itu mahasiswa juga membutuhkan sisi humanistik yang tidak didapatkan di internet, agar lebih peka terhadap lingkungan dan memiliki rasa peduli terhadap sesama sehingga tercipta hubungan interaksi menjadi akrab.

Regulasi emosi membuat individu memiliki hubunngan interpersonal yang baik dengan individu lainnya. Choirunnissa dan Ediati (2018) mengemukakan bahwa regulasi emosi dapat membuat individu lebih berfikir positif terhadap suatu permasalahan dan dapat menghindari perilaku anti sosial. Diener dan Scollon (2003) mengemukakan bahwa individu yang bahagia merupakan individu yang memiliki kualitas baik dalam hubungan sosialnya.

Dapat dikatakan bahwa, kegiatan pengungkapan diri seperti curahan hati bisa jadi mampu menjadi salah satu cara bagi mahasiswa untuk meregulasi emosinya. Dalam prosesnya, ketika seseorang menghadapi sebuah situasi, baik itu situasi yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan, individu akan mencari sebuah cara untuk meregulasi emosi dari situasi yang mereka hadapi. Saat mereka memilih untuk mencurahkan emosi melalui media sosial, maka terjadi satu bentuk strategi regulasi emosi. Bartsch dan Viethoof (Schramm, 2017) mengemukakan bahwa media sosial sering digunkan sebagai strategi regulasi emosional untuk mencapai tujuan tertentu.

Adapun strategi yang dapat dilakukan individu untuk mengelolah emosi yakni dengan melihat situasi terlebih dahulu dan memikirkan tindakan apa yang akan dilakukan hingga memikirkan dampak yang akan terjadi apabila tindakan tersebut diaplikasikan. Strategi ini disebut juga dengan *cognitive reappraisal* yang merupakan komponen dari regulasi emosi yang bertujuan agar individu dapat berpikir lebih rasional sebelum melakukan suatu tindakan. Selain itu, strategi ini dilakukan

guna tersampaikannnya informasi secara tepat dengan cara-cara yang tegas, dimana individu menghormati lawan bicara dan memberikan kesan yang baik. Sehingga, individu dapat menghindari permasalahan yang dapat terjadi akibat tidak berpikir secara matang terlebih dahulu.

Selain itu, strategi lain yang juga dapat digunakan dalam menyikapi perilaku orang lain yakni *expressive supperession*. Dimana strategi ini bertujuan untuk menekan emosi negative yang sebenarnya ingin diluapkan. Namun, apabila individu yang menghargai dirinya, memahami kemampuan yang dimiliki, dan lebih untuk tidak mengekspresikan perasaanya akan berpengaruh pada relasi individu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan menunjukkan adanya pengaruh negatif regulasi emosi terhadap pengungkapan diri mahasiswa pengguna media sosial di Kota Makassar. Hal ini berarti makin rendah regulasi emosi maka makin baik pengungkapan diri pada mahasiswa yang menggunakan media sosial, sebaliknya jika makin tinggi regulasi emosi maka makin menurun pengungungkapan diri mahasiswa di media sosial.

Hasil uji deskriptif juga menemukan hasil bahwa, tidak terdapat perbedaan kedua variabel berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan sedangkan berdasarkan usia terdapat perbedaan antara kedua variabel.

DAFTAR REFERENSI

Arfida, A., Murdiana, S., & Firdaus, F. (2022). Hubungan prasangka dan pengungkapan diri pada mahasiswa universitas negeri makassar. *Jurnal Psikologi*. 15(1), 27-36. https://doi.org/10.35760/psi.2022.v15i1.4419.

Bazarova, N. N., & Choi, H. Y. (2014). Self-disclosure in social media: extending the functional approach to disclosure motivations and characteristics on socil network sites. *Journal of Communication,* 1-23. https://doi: 10.1111/jcom.12106.

Chang, C. W., & Heo, J. (2014). Visiting theories that predict college students' self-disclosure on facebook. *Computers in Human Behavior*. 30, 79–86. https://doi:10.1016/j.chb.2013.07.059.

Choirunissa, R. & Ediati, A. (2018). Hubungan antara komunikasi interpersonal remaja orang tua dengan regulasi emosi pada siswa SMK. *Jurnal Empati*. 7(3). 236-243.

Devito, J. A. (2011). Komunikasi antarmanusia. Jakarta: Karisma Publishing Group. Terjemahan dari Agus Maulana.

Diener, E., Napa Scollon, C., & Lucas, R. E. (2003). The evoliving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness. *In Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187-219. Elsevier. https://doi.org/10.1016/S1566-3124(03)15007-9.

Fauzia, A. Z., Maslihah, S., & Ihsan, H. (2019). Pengaruh tipe kepribadian terhadap self-disclosure pada dewasa awal pengguna media sosial instagram di kota Bandung. *Journal of Psychological Science and Profession*, 3(3), 151-160, ISSN: 2598-3075 e-ISSN: 2614-2279.

Gainau, M. B. (2009). Keterbukaan diri (self disclosure) siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling. *Jurnal Ilmiah Widya Warta*, 33(1). 1-16.

Hootsuite. (2022). *Hootssuite (We are Social): Indonesiaan Digital Report* 2022. https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2022/. 18 Januari 2022.

Kagnici, D. Y. (2012). The role of multicultural personality in predicting university adjustment of international students in Turkey. International Journal Adv. Counselling, 34, 174-184. doi 10.1007/s10447-012-9149-5.

Ma, X., Hancock, J., & Naaman, M. (2016). Anonim, intimacy and self-disclosure in social media. Journal online communities – Identities and Behaviors. 3857-3869. DOI:

http://dx.doi.org/10.1145/2858036.2858414.

Mafazi, N., & Nuqul, F. L. (2017). Perilaku virtual remaja: strategi coping, harga diri, dan pengungkapan diri dalam jejaring sosial online. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 128-137

Makmuroch. (2014). Efektifitas pelatihan keterampilan regulasi emosi terhadap penurunan tingkat ekpresi emosi pada caregiver pasien skizofrenia di rumah sakit jiwa daerah Surakarta. *Wacana Juernal Psikologi*. 6(11). 13-34.

Muhammad, W., Z. Erlina, Y. D.,& Hankim, L. (2021). Hubungan jenis kepribadian (ekstrovert&introver) dengan pengugkapan diri (*self disclosure*) pada pengguna media sosial studi kasus pada mahasiswa fakultas psikologi universitas teknologi sumbawa. *Jurnal Psimawa*. 4(1), 13-18.

Nadlyfah, A. K. & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara pengungkapandiri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di semarang. *Jurnal Empati*, 7(1), 136-144.

Nurwakhidayati, I. Y. (2018). *Hubungan antara self disclosure dengan interaksi sosial pada remaja.* (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.

Putri, S. A. W., & Handayani, A. (2020). Hubungan antara kepercayaan diri dan regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate di kota demak. *Proyeksi*. 15(1), 88-97.

Rahmadina, P., Afriyeni, N., & Sarry, S. M. (2018). Hubungan regulasi emosi dengan problematic internet use pada mahasiswa pengguna media sosial di universitas andalas. *Jurnal RAP UNP*. 9(1). Hal. 70-81.pu

Ritonga, H. M. H. (2019). Psikologi Komunikasi. Medan. Perdana Mulya Sarana.

Rusmaladewi, Indah. D. R., Kamala, I., Anggraini, H. (2020). Regulasi emosi pada mahasiswa selama proses pembelajaran daring di program studi pg-paud fkip upr. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi Pintar Harati*. 16(2). 33-45. https://doi.org/10.36873/jph.v16i2.2242.

Schramm, H. (2017). Emotion Regulation and Coping via Media Use. The International Encyclopedia of Media Effect. University of Wurzburg: Germany.

Suryanto, Y., Adromeda, N., & Wiworo. R.I.H, S., (2020). Hubungan regulasi emosi terhadap pengungkapan diri penguguna twitter rentang usia dewasa awal se-Malang Raya. *Psikovidya.* 24(2), 80-93.

Supriadi, C. Q. & Hatta, M, I, (2021). Hubungan regulasi emosi dengan adiksi media sosial pada remaja di kota Bandung. *Jurnal Prosiding Psikologi*. 7(1). 24-27. http://dx.doi.org/10.29313/.v7i1.25360.

Victor, S., & David Klonsky, E. (2016). Validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale (ders-18) in five sample. *J Psychopathology Behaviorral Assessment*. https://doi:10.1007/s10862-016-9547-9.

Widiyastuti, A. (2016). Pengaruh tipe kepribadian terhadap self disclosure pada penguna facebook. (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul.

Wulandari, S D. S., & Khusumadewi, A., (2021). Kesabaran dalam regulasi emosi pada santri di SMA Al Muqoddasah. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. 4(2). . 109-126. http://dx.doi.org/10.32505/enlighten.v4i2.2916.

Zhang, R. & Fu, J., S. (2020). Privacy management and self-disclosure on socisl network sites: the moderating effects of stress and gender. *Journal of computer-mediated communication*. 25, 236-251. https://doi:10.1093/jcmc/zmaa004.